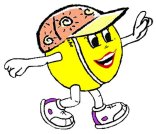


Junk-food ? Non merci !

Colorée, moelleuse, suave à souhait … la junk-food interpelle une part d'enfance enfouie au fond de nous.

Trop de sucres, trop de graisses … la junk food ne nous veut que du mal. Alors, quitte à manger parfois sur le pouce, apprenons à manger fast mais good ! La composition de cette malbouffe est qualifiée par les diététiciens « d'aliments vides ». Mais difficile d'y échapper. Entre les chaînes de restauration rapide, les stations-service, les centres commerciaux … la junk-food est partout et dispose d'un marketing performant.
Comment faire coïncider la faim, le temps, le sport et la diététique ? Une question vitale pour éviter de prendre du poids, voire pire. Mais abandonner la séance de piscine ou l'entraînement de tennis pour avoir le temps de déjeuner serait absurde. Comment donc concilier rapidité et qualité nutritionnelle ?

Des aliments qui font du bien

Commencer par le petit déjeuner, c'est une bonne manière de ne pas mourir de faim au déjeuner. Préparer un encas junk food à souhait à déguster avant le sport : osez et préparez-vous un doggy-bag. Pensez à remplir judicieusement votre congélateur de nombreux légumes, des champignons aux aubergines en passant par les oignons. De quoi réaliser en un rien de temps un hamburger avec un steak haché surgelé ou du jambon blanc en remplaçant le pain par une bonne salade. Dans le sandwich blanc de poulet tomates remplacez la mayo par de l'huile d'olive, la salade par des feuilles d'épinards frais. Lâchez-vous sur les yaourts et n'oubliez pas les fruits.

Salades contre burgers

Quel que soit le choix, n'oubliez pas que la dépense physique compense l'abus calorique. Alors si vous aimez la junk-food par dessus tout, forcez sur le pédalage ou ajoutez deux longueurs de piscine en plus ! Et prenez le temps le soir de gommer les sucres et les graisses en dînant diététique et léger. Et si vous craquez quand même pour la junk food du Mac Do surtout évitez la trilogie burger - frites - coca et n'oubliez pas que les grandes chaînes proposent maintenant des salades moins caloriques que des burgers et des pizzas.
Et après cet article très sage et raisonnable, un dernier conseil, en cette période pascale, c'est trop bon, mais n'abusez pas des …

Bon courage !

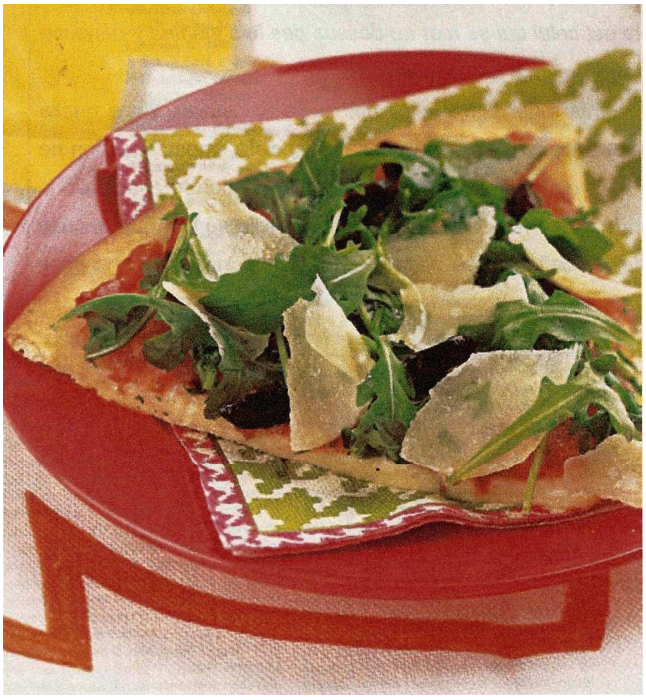
Du fast-food good

Vous êtes accro aux hamburgers ? Pour une cure de désintoxication voici trois recettes, saines et gourmandes. Par Elizabeth Scotto, photos Christine Fleurent

Pizza roquette et parmesan

Pour 4 pers. Préparation : 20mn. Repos : 2h. Cuisson : 10mn

Ébouillantez les tomates 10 sec puis rafraîchissez-les sous l'eau. Retirez les graines et coupes-les en cubes. Laissez égoutter 2 h, dans une passoire, afin qu'elles ne détrempent pas la pâte - Pendant ce temps, pelez l'ail et coupez-le en fines lamelles - Coupez les olives en copeaux, en éliminant les noyaux - Allumez le four à 240°C (thermostat 8) - Déroulez la pâte sur son papier sulfurisé. Huile-là légèrement et garnissez-la de tomate. Parsemez d'origan, d'ail et d'olives. Ajoutez le basilic en le brisant entre vos doigts. Nappez d'1 cuillerée à soupe d'huile d'olive - Laissez cuire 10mn au four, jusqu'à ce que les bords soient blonds - Rincez la roquette et essorez-là - Coupez le parmesan en copeaux, à l'aide d'un économe - Lorsque la pizza est cuite, parsemez de roquette et de parmesan. Nappez du reste de l'huile - Servez aussitôt.



Autres garnitures possibles

- De la pâte d'anchois finement étalée, des oignons caramélises à la poêle avec huile d'olive, sucre, sel et poivre
- Un coulis de tomate, du thon au naturel émietté, de l'origan, des rondelles d'oignon frais et de l'huile d'olive.

Le plus santé

En plus de la classique pâte levée (les glucides) et de l'huile d'olive (les lipides, ici en quantité raisonnable), vous trouverez dans ce plat des légumes, (les fibres et les vitamines) et du fromage (le calcium).

- **1 rouleau de pâte à pizza de 230gr**
- **1 kilo de tomates mures à point**
- **8 olives noires de Kalamata**
- **100gr de roquette**
- **1 morceau de 40gr de parmesan**
- **2 brins de basilic**
- **1 gousse d'ail**
- **1/2 c. à café d'origan en poudre**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel**

Sundae Soja-Pistaches aux framboises

Pour 4 pers. Préparation : 20mn
Repos : quelques heures

- **6 dl de lait de soja**
- **125gr de pistaches**
- **125gr de cassonade**
- **500gr de framboises**
- **50gr de sacre glace**
- **2gr d'agar-agar ***

Mixez les pistaches et la cassonade jusqu'à obtention d'une grosse semoule - Faites chauffer la moitie du lait de soja et des qu'il commence a frémir, ajoutez l'agar-agar* en fouettant 1mn - Retirez du feu et ajoutez le reste de lait de soja et le mélange de pistaches. Fouettez et laissez refroidir - Faites prendre en glace dans une sorbetière - Pour le coulis : mixez les framboises et le sucre glace. Vous pouvez le laisser tel quel ou le filtrer, y ajouter ou non un peu d'eau pour qu'il soit plus souple - Au moment de servir, repartissez le coulis dans 4 verres. Accompagnez la glace en boules ou en quenelles et servez aussitôt. Accompagnez de framboises fraîches et de pistaches légèrement torréfies dans un poêle antiadhésive.

Variante
Le coulis de framboises peut être remplacé par un chocolat fondu (100gr de chocolat noir dans 1 dl d'eau)

* agar-agar : produit gélifiant que l'on trouve chez Vitaform à Maiche

---

- **4yaourts au lait entier de brebis ou de vache**
- **200gr de cassonade**
- **100gr de chocolat noir amer**
- **1/2 à 3/4 de c. à café de cannelle**

Yaourt glacé chocolat - cannelle

Pour 4 pers. Préparation : 10mn.
Repos : quelques heures

Râpez le chocolat sur une râpe à gros trous ou dans un robot - Versez le yaourt dans une terrine et ajoutez la cassonade et la cannelle. Fouettez jusque la cannelle fonde puis ajoutez le chocolat - Versez la préparation dans une sorbetière et laissez glacer selon le mode d'emploi de l'appareil - de l'appareil - Servez le yaourt glacé dans des verres.

Variante
Vous pouvez préparer de la même manière un yaourt glace avec des amandes grillées et du miel, et le servir

Plus santé
Des glaces « santé » légères, peu sucrées et tout à fait délicieuses : un sundae végétal avec l'agar-agar (pour la texture et la richesse des minéraux), et un yaourt glacé parfaitement velouté sans apport d'œuf.